



营养识堂

营养专家点菜四字经

如今,下馆子已经成为我们的生活常态,如何兼顾营养和健康,点菜就成了一门学问。本期,解放军第309医院营养科主任左小霞讲她的点菜四字经。

东张西望

进入饭店别着急点菜,先看看环境是否干净,卫生质量差的地方往往容易滋生微生物,饭菜安全难以保证;再看看别人点了什么菜,“上座率”比较高的菜证明储备比较足,而且流动性大,原料相对更新鲜;还要看看菜量多少,别点多了或不够吃。

一人一菜

点菜数量很关键。建议一人一菜,多少人吃饭就点多少道菜。比如4个人吃饭,可点2个热菜、1个凉菜、1道汤;6个人吃饭,点3个热菜、2个凉菜、1道汤。凉菜中素菜必不可少,上菜速度快,可在饭前先吃到菜,避免肉类过量。如果菜量少、不够吃,可临时加1-2个素菜。

类别多样

很多时候我们以为点的菜足够丰富了,但仔细看看却是炖猪肉、炒猪肉、猪肉丸子之类“少数食材”

的组合。不妨把食物划分成肉类、水产类、蛋类、蔬菜类、豆制品类、主食类,点菜时肉、豆、菜各类食物尽量都纳入其中。肉类尽量选择多个品种,猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼虾等都可考虑,食材尽量不要重复。

荤素合适

一般,荤素比例为1:2至1:3比较合适。点蔬菜要好“色”,以深色蔬菜为主,颜色多样,大拌菜就很不错,深绿色、橙黄色、红色、紫黑色蔬菜都有了,不仅能增进食欲,而且包含种类丰富的营养素。

荤菜在红肉、白肉搭配的基础上,可多点点在家里不常吃到的,比如平时吃鱼较少,可优先点鱼,而且建议点清蒸的,更容易判断是否新鲜。如果人多,可再考虑点鸡、鸭、鹅肉,人更多时再考虑猪、牛、羊肉等。因为,猪、牛、羊肉日常吃得相对较多,而且与白肉相比,不但脂肪含量高,饱和脂肪比例也较高,不利于心脑血管健康。如果选择困难,不妨点些原料中同时含有荤素食材的菜肴。

烹调少油

多点蒸、煮、白灼、拌、炖、余等烹饪方式的菜,既能控制过量摄入油脂,还可避免高温煎炸食物的致癌风险。点完菜要告诉服务员少油少盐,炒蔬菜时不要淋明油。

食不厌粗

多数餐馆主食以精白米面为主,本来菜中油盐就多,再配以精白米面以及酥点、炒饭等,不仅易导致血糖上升速度快,且极易油脂摄入超标、膳食纤维不足。建议选择一些粗粮,比如玉米饼、小窝头、杂粮粥等。

饮品选“低”

所谓“低”有两层意思:一是如果想喝饮料,建议选择热量较低的饮品,如白开水、茶水、菊花茶、大麦茶等,避免摄入过多精制糖,加重代谢负担;二是如果要喝酒,建议选择度数较低的。因为,酒精也是产能物质,1克酒精可产生7千卡热量,仅次于脂肪,会导致肥胖,刺激胃肠,增加肝肾负担。如果实在有需要,建议少喝。例如,酒精度是5度的啤酒,男性不要超过500毫升,女性不要超过300毫升为宜。(来源:人民网)



生活小妙招

4 招防治腰肌劳损性腰痛

生活中有一种最为常见的腰痛,即痛以腰骶关节为中心约一巴掌大的地方,或隐隐作痛,或酸痛不适,早晨起床时减轻,活动后加重,腰部活动受限,弯腰困难,不能久坐、久站,到医院做X线检查、验血等也大都正常。这种腰痛,中医常称之为肾虚腰痛,也就是腰肌劳损性腰痛。

腰部是人体的中点,腰骶关节是人体唯一承受身体重量的大关节,是腰部活动的枢纽。前俯、后仰、左右侧弯、转身等均有牵涉,无论是运动还是活动,这里的关节比全身任何一处的关节所承受的力量都要大。劳动强度大或活动量大时,关节活动就多,而关节的活动又离不开肌肉的参与,所以这里的肌肉很容易发生疲劳及损伤,腰肌劳损就有腰部肌肉劳损成疾之意。有些人即使体力活动不大,劳动强度也不大,但由于姿势不对,常使脊柱处于半弯曲状态,腰背肌肉一直紧绷着,日积月累,也会产生劳损,而劳损进一步发展,便会形成无菌性炎症,炎症刺激神经末梢,于是引起腰部疼痛。

患有腰肌劳损性腰痛的人虽然大都能正常生活及坚持工作,但时间一长,会影响工作效率,降低生活情趣。因此,应尽早对其采取相关的防治措施。日常生活中,要注意避免潮湿及受寒,注意生活中的各种姿势,如从地上提取重物时,应屈膝下蹲,避免弯腰加重负担;拿重物时,身体尽可能靠近物体,并使其贴近腹部,两腿微微下蹲;向高处取、放东西,够不着时不宜勉强;睡眠时应保持脊柱的弯曲等。此外,加强锻炼,提高身体素质也很重要,实践证明,运动对预防和治疗腰肌劳损有较好的效果。

腰肌锻炼:首先,仰卧于床上,以双脚、双肘及头部做支撑,将腰、背、臀及下肢用力挺起,稍离开床面,保持姿势,直至感到疲劳时,慢慢恢复仰卧位。如此反复做10~15分钟。然后取俯卧位,将双上肢反放在背后,用力将头部、胸部及双腿挺起,离开床面,使身体呈反弓形,保持姿势,直至稍感疲劳时,慢慢恢复俯卧位。如此反复做10~15分钟。以上两组动作每天早晚各锻炼1次。

摆胯运腰:站立,双手叉腰,拇指在前,其余四指在后,中指按在腰部(在后背,第12肋骨下面的位置,即腰部的第3腰椎棘突左右旁开3~4寸的凹陷处);吸气时,将胯由左向右摆动,呼气时,将胯由右向左摆动,一呼一吸为1次,可连续做16~32次。

旋腰转背:站立,两手上举至头两侧,两手之间的距离与肩同宽,拇指指尖与眉同高,手心相对;吸气时,上半身由左向右扭转,同时头向后扭转,呼气时,上半身由右向左扭转,一呼一吸为1次,可连续做16~32次。

叩按腰背:取端坐位,先左手握空拳,用左拳在左侧腰背部自上而下轻轻叩击10~15分钟,再用左手掌上按摩或揉搓5分钟左右,或按摩至腰背部有灼热感为止。然后换另一侧做同样动作。左右交替进行,每日2次。(来源:人民健康网)

养生之道

春分节气如何养生?

春分是二十四节气中的第四个节气,在每年农历二月十五日前后来临。董仲舒的《春秋繁露》有云:“至于仲春之月,阳在正东,阴在正西,谓之春分;春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”自春分之日起,阳气将逐渐生发胜过阴气,天气开始回暖,人们的户外活动开始增多,起居坐卧、穿着饮食等方面也都随着气候有了一个明显的变化。

学会顺应自然属性

在中医最经典的著作《黄帝内经》的《灵枢经》第八篇《本神》篇中,论述了养生的重要性:故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔。如是,则僻邪不至,长生久视。

首都医科大学附属北京潞河医院中医科主任李敏称,养生的原则就是顺四时而适寒暑,要顺应天地节气变化的自然属性,当春季来临,人体的起居坐卧、吃穿住行、内心情致都要尽量符合春天的季节特点。

那么春季的自然属性是什么呢?在《四气调神大论》里称:春三月,此为发陈。天地俱生,万物以荣。在春天的立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨这六个节气中,天地万物开始复苏、推陈出新;虫类破土活动、草木欣欣向荣。

此时,人们不应违背这股初生的契机,应当遵循少阳初生之气的规律,顺着它舒展、调达、随性的自然属性。简言之,就是不要刻意约束,也不要特别地加速,这便是春季养生的总原则。

《四气调神大论》里说,逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。逆春气则少阳不生,肝气内变。李敏说:“如果人们违背了春分的自然属性,就会伤及肝脏,致使肝脏的生发之气不足,影响了夏天阳气的生长,虽然并不会在当季表现出来,但留下了隐患,容易导致夏天生出种种疾病。”

衣着闲适身心舒畅

李敏强调称,想要在春分时节做好养生,需要具体落实以下几点。

首先,人们可以早起散步,让阳气在清晨就生发起来,天刚蒙蒙亮的时候,趁着初生的日光,穿着宽松的服饰,踏着舒缓、随意的步伐,不急不躁地散散步,以半小时左右为佳,这样有助于人体少阳之气的成长。

需要注意的是,大风、大雨或雾霾天气不适宜外出运动,人们应谨慎出行。民间谚语有云:“春分风不小,要防痛深扰”,所以大众应关注天气预报,决定出门着装。

其次,衣着应尽量宽松,尤其是腰带,腰带紧紧地勒着腰部不利于全身气血的升发。所以,在尽可能的情况下应尽量穿着宽松的衣服。

最后,情致方面,尽量保持心情的舒畅,让各经脉之气运行顺畅。在生活节奏日益加快的今天,人们的生活压力越来越大,尤其以北京、上海等大城市表现得尤为明显。但是,为了让人体阳气能够自然生发,还是尽量不要让气出现,逆反而上的大怒,容易引起人体运行滞涩的忧郁,人们应尽可能保持和平愉快的意念,不要折逆春阳生发之气。(来源:《北京晚报》)

聚焦健康城市

Focusing Healthy City



安徽黄山旅游景区完善无障碍设施,方便残疾人游览出行。图为来自两岸三地的130位残疾人坐着轮椅,参观屯溪老街,体验悠久的徽文化。(来源:《人民日报》)



心理趣谈

音乐治疗,得“对症下药”

聆听音乐是现代常见的休闲方式,人们通过听音乐放松心情、减轻压力、抒发情感。音乐在我们的生活中更像“调味品”,但对有些人来说,音乐是治愈疾病的“良药”。

音乐能起到类似于“药物作用”的四种效应:心理效应,人的情绪、认知跟着音乐变化;生理效应,音乐能引发全脑反应,从而影响着人的免疫系统、内分泌、神经递质释放等;社会效应,当我们与他人分享音乐

时,社交能力和人际关系得到促进;审美效应,音乐之美作为生命中的积极资源可以唤起生存信念。

音乐治疗有许多方式,主要分四类:聆听体验,如让治疗对象谈论聆听音乐后的感受、描述想象的画面等;再创造,如通过唱歌、打节奏的方式改善协调能力和注意力;即兴演奏,演奏简单的乐器与他人进行互动;音乐创作,如改写歌词、即兴歌唱。(来源:《人民日报》)



小常识

保温杯,嘴边的健康隐患

保温杯结构相对复杂,与无盖的敞口杯相比,它更易成为人们嘴边的健康隐患,但卫生问题却常常被人们忽视。

专家提醒,保温杯内温度适宜、环境湿润,易滋生各种细菌。若不及时清洗或使用不当,会导致大量细菌藏匿其中,极易随水入口。细心的人会发现,保温杯存在更多卫生死角,比如内胆、瓶盖缝隙等。正常清洗时,手很难接触到这些地方。

除了卫生容易被忽视外,很多人使用保温杯还存在一些误区,比如,有些人喜欢用来泡茶、有些人习惯用来装牛奶或饮料。专家说,泡茶又不注重清洗会让杯内产生异味和茶垢;牛奶、豆浆等高蛋白饮料在保温状况下易变质,还会黏附在内壁,让清洗变得困难;碳酸饮料、果汁等含酸性物质,长期会溶出内壁的镍铬金属等。

如何正确使用保温杯,需注意以下几点:

第一,每天彻底清洗一次。这是防止产生异味和污渍的根本方法,清洗时千万不能只是简单用水冲一下,杯面、内胆、瓶盖都要照顾到。

第二,先洗内胆再洗瓶盖。一般来说,正确步骤

是:瓶内放少量食盐,加温水晃匀,浸泡5~10分钟;取下杯盖,在牙刷上挤点牙膏,轻轻刷洗瓶盖缝隙;杯子内外整体用清水冲洗一遍;洗完不要马上盖盖子,应彻底晾干再盖,以免不锈钢保温杯发霉。

第三,别泡茶或装饮料。保温杯最好单纯用来喝水,忌泡茶,装饮料、乳制品或中药等。

拖地尽量直起腰

腰是人体结构中较易受损的部位,尤其对家庭主妇来说,做饭、洗衣、拖地等家务活,都在不经意间消耗着“腰力”,学会如何护腰必不可少。

专家拿拖地来举例,为了拖干净地,需要弯腰用力,腰部也因此承受了更大的负担,这就是为什么很多人拖完地都会感觉腰酸、僵硬的原因。专家提醒大家,别认为这是小事,时间久了可能会导致腰肌劳损甚至腰间盘突出,严重时还可能引起神经压迫,诱发身体其他部位不适。他说,现在的拖把、吸尘器大多是可以调节的,建议拖地时把手柄调得长一点,手尽量握在靠上的位置,以握手柄时肘部微屈为宜。最关键的是,大家要尽可能直起腰干活,弯腰幅度越小越好。同时,拖地时最好手臂多用些力,这样可以分担腰部压力,避免腰部太过使劲。

其实,还有很多家务活与腰有关,都需要特别注意。第一,擦桌椅时,尽量避免弯腰,可蹲下来或坐着擦;第二,摘菜、洗菜、切菜时,最好将盆、砧板放置与腰平行的位置,保持脊柱直立,尽可能不弯曲腰部;第三,搬重物或提重物时不要弯腰,可先蹲下拿到重物,然后再慢慢起身。

此外,不良睡姿、长期站立、跷二郎腿等都是容易伤腰的姿势,生活中要尽量避免。

睡觉用两个枕头

现代人腰椎普遍不好,如果能在睡眠中利用好枕头,可使疲劳一天的腰椎得到放松。

侧卧抱着。两只胳膊抱住枕头一边,腿适度蜷缩,枕头的另一边垫在大腿下或夹在两腿间。这种睡法能充分拉伸肩关节,减轻上肢关节的“晨僵”情况。

仰卧垫着。伸直双腿,在腿弯处垫个枕头,有助于放松腿部肌肉和关节,消除疲劳。仰卧时,枕头一定要垫到脖子处,否则可能会造成脊椎移位。

不少人喜欢趴着睡觉,但这种姿势无法支撑脊柱的“自然曲线”,会加重关节和肌肉负担,导致疼痛、麻木,还可能对呼吸和循环功能造成影响。(来源:人民网)

文明旅游 你我同行
万达华府·大公馆杯 2017盐城·美丽仰徐第六届草莓节
“莓”好生活 快乐仰徐
活动时间:2017年3月12日至4月12日
活动地点:潘黄街道仰徐农民休闲广场
主办单位:盐城美丽仰徐旅游开发有限公司
承办单位:盐城市农业科学院 盐城市兴民草莓专业合作社